

毎年6月4日は、「むし歯予防の日」です。厚生労働省の調査によると、日本人の歯の寿命は50～65年、80歳での平均残存本数は、15本ともいわれています。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。口腔内のトラブル、気になる症状や受診の目安、治療に関することなどにも、ヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 3歳の息子はとても活発な子どもで、家の中を走り回っているうち、2回ほど引き違い戸や蝶番の隙間に指を挟んでしまったことがある。皮膚がへこんで小さな傷が出来たが、痛がってしばらく泣いていても、そのうち治まるのでそのまま様子を見ていた。後々、後遺症で指が曲がらなくなることもあるのか、今になって心配になってきたので教えて欲しい。

A： ドアや窓、蝶番の隙間など、隙間に指を挟んだ場合、閉めた勢いの強さや圧迫の度合いによっては、酷い損傷を負うことがあり注意が必要です。その場合、まずは落ち着いて指の具合をしっかりと確認してください。傷、出血、腫れの有無、皮膚の色はどうか、指の曲げ伸ばしは可能かをチェックしてください。出血があれば、手首から上を心臓より高くして、傷をガーゼなどで覆い、圧迫止血を施します。腫れや内出血がある場合は、保冷材をハンカチなどで包み、指に添えて冷やしてください。時間が経過しても痛みが強そうで動かそうとしない、腫れが酷い、皮膚の色が悪いなど、状態が思わしくない時は、損傷の度合いを確認する意味でも受診が必要です。また爪が剥がれた、大きな血豆が出来た時は、それ以上触らずに爪はそのまま残し、血豆も自分で潰して血を抜こうとしないでください。雑菌が入って化膿する危険性があるため、外科を受診して処置を受けてください。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
〈歯周病予防〉



歯周病は、歯周病菌が原因の感染症で、歯を失う原因の第1位です。歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌毒素の影響を受けて歯肉に炎症が生じ、腫れや出血が起きやすくなります。進行すると歯周ポケットが形成され、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラ動き出し、最終的には抜け落ちてしまうこともあります。

毎日の歯磨きで、歯垢をしっかりと取り除くことが予防の基本です。歯周病菌は、歯と歯茎の間から入り込み進行します。歯ブラシはペンを持つように構え、1本1本を意識して、歯と歯の間に毛先が入る程度に歯ブラシを当て、強すぎない力で、歯列の奥から手前に向かって丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシでは落とすきれない歯と歯の狭い隙間の歯垢は、歯間ブラシやデンタルフロスを使うことで、より丁寧に磨くことができます。

朝起きたときに、口の中がネバネバする、歯磨きの時に歯肉から出血しやすい、硬いものが噛みにくい、口臭が気になる、歯肉の色が赤く腫れている、歯肉が退縮して歯間に隙間がある、歯の動揺がある、といった自覚症状がある場合は、早めに歯科を受診して検査を受けてください。

また近年、歯周病予防のために、正しいブラッシング方法の習得や定期健診の必要性が話題に挙がっています。健康的な食生活が維持できるよう、80歳になっても20本以上、自分の歯を保つことを目標にしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2024年
6月

梅雨の季節は、高温多湿で体調不良となりがちで、雨が續くと気分も減入りがちです。

この時期は「天候が不安定で、心身に不調を感じてしまう」というご相談をよくいただきます。

不安な気持ちになったり、つらさを感じたら、無理をせず、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：職場の人間関係がうまく築けず、孤立している気がしてつらい。

A：相談者様のつらい気持ちを共感し、そんな中でも何を支えに頑張っているのかを確認しました。家族との生活を支える為に頑張っているとの事だったので、それが実行できている事を賞賛しました。支えになる人やものを持つ事が救いになるので、少しでも味方になってくれる人や、話を聞いてくれる人はいないか？等も確認し、その人とのコミュニケーションを増やすように励ましました。

Q：不登校の子供への学校側の対応に不満が募っている。

A：今までの経緯を伺い、「もっと子供の不登校になった理由を聞いて欲しかった」「友人関係を作れるように手助けして欲しい」「学習の遅れも支援して欲しい」等の親としての想いをお聞きし、学校側の不対応の理由とどんな形なら支援してもらえるかを一緒に考えました。と同時に家庭で子供が安心して過ごせるように、親がまず子供の状態を受け入れる事が大切で、それによって子供への対応の雰囲気が変わり、子供も家庭で安心して過ごせるようになる事をお話しました。

家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

家族にこんな症状があれば「うつ病の疑いあり」

- 抑うつ気分：元気がない。口数が減った。何でもないときに何故か涙がでてくる。
- 意欲低下：日常の事をやらなくなる。外見や服装を気にしなくなる。
- 思考力・作業能力の低下：物事がなかなか決められない。作業の効率が悪くなり残業が続く。
- 自殺念慮：自分の事を責める発言、生きていても迷惑をかける等と言う
- 睡眠障害：寝つきが悪い。途中覚醒、朝なかなか起きられない
- 身体症状：食欲低下、頭痛、吐き気

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。